

# Bengali Charade Cards

## A What to look out for in a friend with depression

যেই বন্ধু বিষন্নতায়  
ভোগে তার কি কি চিহ্ন  
লক্ষ্য করা উচিত

**A1 Loss of appetite**

ক্ষুদা কমে

যাওয়া

**A2 Body aches**

শরীরের

ব্যথা

## A3 Insomnia

वृत्ति

## A4 Irritability

वि. वि. डि

**A5 Anger**

राग

**A6 Loss of weight**

**ওজন কমে**

**যাওয়া**



## A7 Tiredness

आरि

**A8 Withdrawn**

**প্রত্যাহার**

**বোধ করা**

**A9 Feeling sad all the time**

सबसमय

दुःखित थाका

## A10 Hopelessness

2011

**B Ways to prevent depression or help someone with depression**

**বিষন্ন ব্যক্তিকে  
সাহায্য করার উপায়।**

**B1 Talk to a friend**

**ବନ୍ଧୁକୃପ ଆଥେ  
୨  
କଥା ବଲୁନ।**

**B2 Call a helpline**

হেল্পলাইনে  
ফোন করুন।

**B3 Exercise regularly**

নিয়মিত ব্যায়াম

করুন।



**B4 Pray**

**प्रार्थना करुन।**

**B5 Get enough sunshine**

নিয়মিত রোঁদে

যাঁন।

**B6 Think of joyful moments**

**সুখের সময়গুলোকে**

**মনে করুন।**

**B7 Breathe deeply**

গভীর নিঃশ্বাস

নিঃশ্বাস।

**B8 Meditate**

**গভীরভাবে**

**প্রার্থনা করুন।**

**B9 Eat healthily**

স্বাস্থ্যকর খাবার

খান।

**B10 Tell a doctor**

ডাঙাৰকে সব

কথা বলুন।

## C Causes of depression

বিষয়তঃ

কাৰনগুলো



**C1 Online scams**

**অনলাইনে**

**ধোকা খাওয়া**

## C2 Family problems

पारिवारिक

समस्या

## C3 Sickness

बसुन्त

## C4 Loneliness

একাকি

## C5 Uncertainty about the future

অনিশ্চিত  
ভবিষ্যতের  
দুঃশ্চিন্তা

## C6 Prolonged Isolation

लक्ष्मण अश्रय

एका थाका।

**C7 Alcohol**

मानक

**C8 Accident**

दुर्घटना



## C9 Bullying

মানসিকভাবে  
অত্যাচারিত হওয়া

**C10 Financial problems**

**आर्थिक**

**समस्या**

# Tamil Charade Cards

**A What to look out for in a friend with depression**

**மனச்சோர்வுள்ள  
நண்பரிடம் என்ன  
கவனிக்க வேண்டும்**

## A1 Loss of appetite

பசியிழப்பு

**A2 Body aches**

**உடல்**

**வலிகள்**

## A3 Insomnia

# தூக்கமின்மை

## A4 Irritability

எரிச்சல்



**A5 Anger**

**கேடாயம்**

## A6 Loss of weight

எடை

இழப்பு

## A7 Tiredness

சோர்வு

A8 Withdrawn

மற்றவர்களுடன்

பழகாமல்

தனித்து இருத்தல்

**A9 Feeling sad all the time**

**எல்லா  
நேரத்திலும்  
சோகமாக  
இருத்தல்**

## A10 Hopelessness

நம்பிக்கையை  
தன்மை

B Ways to prevent depression or help someone with depression

**மன அழுத்தத்தைத்  
தடுப்பதற்கான வழிகள்  
அல்லது மனச்சோர்வு  
உள்ள ஒருவருக்கு  
உதவுவதற்கான வழிகள்**

B1 Talk to a friend

நண்பருடன்

பேசுங்கள்



B2 Call a helpline

ஒரு  
ஹெல்ப்லைனை  
அழைக்கவும்

**B3 Exercise regularly**

**தவறாமல்  
உடற்பயிற்சி  
செய்யுங்கள்**

**B4 Pray**

**ஜெபியுங்கள்**

**B5 Get enough sunshine**

**தூரிய ஒளிக்கு**

**வெளியே**

**செல்லுங்கள்**

**B6 Think of joyful moments**

**மகிழ்ச்சியான  
தருணங்களைப்  
பற்றி சிந்தியுங்கள்**

**B7 Breathe deeply**

**ஆழமாக  
சுவாசிக்கவும்**

**B8 Meditate**

**தியானியுங்கள்**

**B9 Eat healthily**

**ஆரோக்கியமாக  
சாப்பிடுங்கள்**



B10 Tell a doctor

ஓரு

மருத்துவரிடம்

சொல்லுங்கள்

## C Causes of depression

**மனச்சோர்வுக்கான  
காரணங்கள்**

C1 Online scams

இணையதள  
மோசடிகள்

## C2 Family problems

# குடும்ப பிரச்சினைகள்

## C3 Sickness

நோய்

## C4 Loneliness

தனிமை

C5 Uncertainty about the future

எதிர்காலம் குறித்த  
நிச்சயமற்ற  
தன்மை

## C6 Prolonged Isolation

நீடித்த

தனிமை



C7 Alcohol

மதுபானம்

## C8 Accident

வியத்தது

## C9 Bullying

கொடுமைப்

படுத்துதல்

## C10 Financial problems

**பொருளாதார  
சிக்கல்**